

به نام خدای مهربانی ها

موضوع: ارتباط تغذیه و افسردگی.

استاد راهنما: آقای حقیقیان

تهیه کنندگان: فرنوش زرآبادی پور، الهام حسن نیا، نرگس

حسینی، شهلا رضایی، نگین خسروی.

افسردگی چیست؟؟؟

افسردگی عبارت است از احساس غم، اندوه، دل‌سردی و یا هفته در اغلب روزها و اغلب 2 ناامیدی به مدت حداقل ساعات روز، به علاوه علائم همراه



علائم شایع افسردگی

از دست دادن علاقه، بی حوصلگی و دل زدگی

احساس تنهایی و بی ارزشی

بی اشتها و بی انرژی



گوشه گیری اجتماعی

بی اشتهایی یا پر خوری

دردهای مختلف مثل سردرد، درد قفسه سینه بدون شواهدی از بیماری

جسمی

علل افسردگی

برای بیماری افسردگی واقعی تاکنون هیچ علتی شناخته نشده است البته

برخی از عوامل زیست شناختی مثل بیماری های شناختی ،اختلالات

.هورمونی و یا برخی از داروها میتوانند نقش داشته باشند

برای درمان افسردگی میتوان از یک رژیم غذایی مناسب و کم چرب استفاده کرد



:غذاهایی که در پیشرفت افسردگی می تواند موثر باشد

غذاهای دارای مواد مانده و خشک شده

غذاهای دارای شکر

.غذاهایی که مخمر داشته باشد

فریز نکردن غذاها

نوشیدن چای ،قهوه،نوشابه،الکل و شکلات

اضافه کردن رنگ های مصنوعی خوراکی ،نگه دارنده ها وافزودنی

برخی از مهم ترین مواد غذایی اثرگذار بر افسردگی



● غذاهای دریایی به ویژه ماهی های چرب، تخم: **3 اسیدهای چرب امگا**

، گردو، سویا، سبزیجات برگ سبز 3 مرغ های غنی شده با امگا

● جگر، قارچ، گوشت گاو کم چربی، سیب زمینی، نان گندم: **اسید فولیک**

کامل، آب پرتغال و لوبیا

● در جگر بیش از سایر مواد غذایی، غذاهای دریایی، غذاهای دریایی: **آهن**

، گوشت بدون چربی، زردی تخم مرغ، غلات کامل و نان غنی شده

.....ادامه

گوشت، غلات کامل به خصوص گندم، سبزیها و مغزها: **B6 ویتامین** ●

سرخ کردن در (روغن های گیاهی، روغن آفتاب گردان، ذرت، زیتون و مغرها به ویژه بادام **E ویتامین** ●
(حرارت بالا باعث تخریب این ویتامین می شود

مغزها، سبزی ها، مرکبات: **C ویتامین** ●

جگر، شیر، تخم مرغ، ماهی، گوشت **B12 ویتامین** ●

گوشت مرغ و گاو، مغزها، ماهی، شیر، تخم مرغ و پنیر **بتریتوفان** ●

:برخی مواد غذایی ضدافسردگی

چای سبز ♦

ماهی ♦

چربی های ضروری ♦

قهوه و مواد دیگر حاوی کافئین ♦

...و در پایان



پیروی از یک رژیم غذایی سالم، متنوع و متعادل، دریافت مواد مغذی به اندازه کافی و داشتن وزن مناسب در پیروی از هرم پیشگیری و درمان افسردگی موثر است. راهنمای مناسبی برای انتخاب غذاهای سالم و متنوع است.

منابع:

www.akharin.com/health/taghziyeh-salem

Fa.parsiteb.com

www.irteb.com